



17 años promoviendo la natación

Club Natación Quintanar



I CAMPUS DE NATACIÓN REGIONAL

CLUB NATACIÓN QUINTANAR

DEL 24 AL 29 DE JULIO DE 2017

ALBERGUE DULCINEA DEL TOBOSO



¡MEJORA TU NATACIÓN Y DIVIÉRTETE!

**A PARTIR DE
6 AÑOS**

ENTRENAMIENTO DE
TECNIFICACIÓN DE ESTILOS
ENTRENAMIENTOS EN SECO
PREPARACIÓN FÍSICA
CHARLAS TÉCNICAS
TALLERES: Gymkanas, juegos
alternativos, predeporte,
veladas nocturnas, tirolina,
actividades culturales.....

**¡CON PRESENCIA DE NADADORES
DE ÉLITE !**

PENSION COMPLETA PERNOCTANDO: 175€

SIN PERNOCTAR: 120€

¡¡ PLAZAS LIMITADAS!!

RESERVA YA TU PLAZA!!

Teléfonos: 607739172/646485689

clubnatacionquintanar@hotmail.com

COLABORAN:



EL I CAMPUS DE NATACIÓN REGIONAL ORGANIZADO POR EL CLUB NATACIÓN QUINTANAR , SE DESARROLLARÁ EN LAS LOCALIDADES DE QUINTANAR DE LA ORDEN Y EL TOBOSO, UTILIZAREMOS DIFERENTES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE QUINTANAR DE LA ORDEN Y EL TOBOSO, NOS ALOJAREMOS EN EL ALBERGUE DULCINEA DEL TOBOSO, DURANTE LA SEMANA DEL 24 AL 29 DE JULIO DE 2017.

<http://www.alberguedulcineadeltoboso.es/index.php/es/>

INFORMACIÓN

Tlf: 925564435--680512555--609378889-

Correo electrónico: info@alberguedulcineadeltoboso.es



DIRECCIÓN

Crtra. Quintanar s/n El Toboso (Toledo)

COMO LLEGAR EN COCHE:

Podrás encontrarlo en la web facilitada



ESTRUCTURA Y HORARIOS DEL CAMPUS:

LUNES 24 DE JULIO.

- 17:00 Recepción y bienvenida.
- 18:00 Distribución de habitaciones.
- 18:30 a 19:00 Reunión Inicial de entrenadores y nadadores
- 19:00 a 20:00 Merienda
- 20:00 a 21:00 entreno inicial para definir grupos.
- 21:00 a 22:00 Cena.
- 22:30 a 0:00 Baño nocturno. Juegos acuáticos

MARTES 25 DE JULIO

- 8:30 a 9:30 Desayuno.
- 10:00 a 11:30 **CHARLA CON PAU BELTRÁN.** Entreno de Élite y técnica de virajes y mariposa.
- 11:30 a 12:00 Tentempié.
- 12:00 a 14:00 **ENTRENO EN AGUA CON PAU BELTRÁN** Mariposa y Virajes
- 14:00 a 15:00 Comida.
- 15:00 a 16:30 Tiempo libre (descanso)
- 16:30 a 17:30 Tiempo libre (piscina...)
- 17:30 a 18:00 Merienda
- 18:00 a 20:00 **CHARLA CON MARIO CAÑIZARES.** Amplitud de movimiento (flexibilidad), Test . Salidad y sprints
- 20:00 a 20:30 Traslado a Quintanar
- 20:30 a 22:00 **ENTRENO CON MARIO CAÑIZARES.** Salidas y velocidad
- 22:00 a 23:30 cena (picnic) y traslado
- 23:30 a 0:30 juegos y veladas.

MIERCOLES 26 DE JULIO

8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 11:30 ENTRENO SEGÚN GRUPOS. ESTILOS

11:30 a 12:30 **CHARLA CON MARIO CAÑIZARES.** Preparacion física para nadadores jóvenes. Técnica de braza.

12:30 a 14:00 **ENTRENO CON MARIO CAÑIZARES.** Braza

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 16:30 Tiempo libre (descanso)

16:30 a 17:30 Tiempo libre (piscina...)

17:30 a 18:00 Merienda.

18:00 a 19:30 CORE-ABDOMINAL Y SU IMPORTANCIA EN LA NATACIÓN

20:00 a 21:30 **ENTRENO EN PISCINA DE 25 METROS (Albergue)**

21:30 a 22:00 Cena

22:00 a 0:00 juegos y veladas.

JUEVES 27 DE JULIO

8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 11:30 **ENTRENO CON MATERIAL.**Piscina Albergue

11:30 a 13:00 **CHARLA CON MARÍA LUISA CABAÑERO SOBRE AGUAS ABIERTAS**

13:00 a 14:00 **ENTRENO CON MARÍA LUISA CABAÑERO.**

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 16:30 Tiempo libre (descanso)

16:30 a 17:30 Tiempo libre (piscina...)

17:30 a 18:00 merienda

18:00 a 19:30 **ENTRENO EN SECO**

20:00 a 21:30 **ENTRENO EN PISCINA DE QUINTANAR**

21:30 a 22:00 Cena.

22:00 a 23:00 JUEGOS Y VELADAS

VIERNES 28 DE JULIO

8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 12:00 VISITA TEATRALIZADA

12:30 A 14:00 PISCINA LIBRE

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 17:00 Descanso.

17:00 a 19:00 Taller de camisetas

19:30 a 21:00 **Natación: TÉCNICA**

21:00 a 22:30 cena

22:00 a 0:00 JUEGOS Y VELADAS

SÁBADO 29 DE JULIO

8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 11:30 TODOS CONTRA TODOS, RELEVOS

12:00 a 14:00 LIBRE PISCINA

14:00 a 15:00 comida

15:00 a 17:00 Descanso

17:00 a 19:00 juegos multiaventura

19:00 a 20:00 Entrega de diplomas, clausura y despedida

MATERIAL NECESARIO.

- Material de natación: Gorro (3), gafas (2), bañador, tabla, palas, aletas, pull-boy, tuba, bote de agua, goma elástica, toalla piscina.
- Otros: vaselina, alergias, DNI, mochila para transporte de material, protección solar, chanclas, pijama, bolsa de aseo, toalla ducha, ropa deportiva y de paseo.